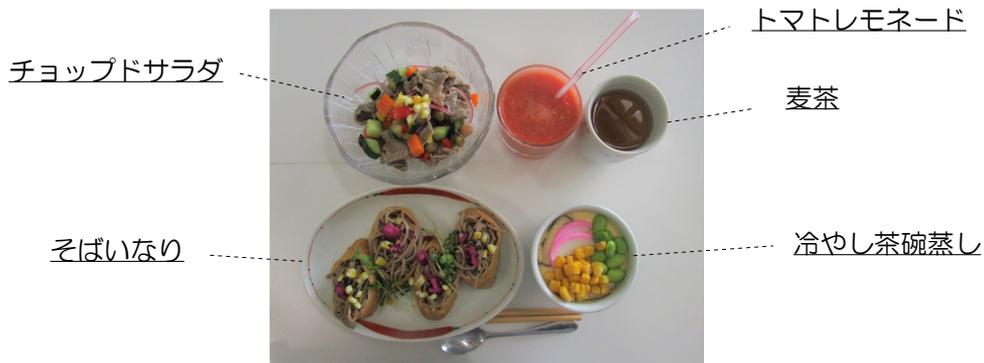


2019年9月12日

## 貧血や疲労を防ぐレシピ

### 今日のメニュー



### ポイント

貧血を招く原因の大部分は、鉄不足により起こる「鉄欠乏性貧血」です。鉄は血液中で酸素運搬の役割を果たすヘモグロビンを構成する重要な成分の1つです。不足すると貧血となります。今回は貧血予防に良い食事や食べ物、調理方法を紹介しました。

(かっこ内は今回使用した食材)

- 動物性たんぱく質：体内に吸収されやすい鉄を多く含む（牛肉、かまぼこ）
  - 銅：ヘモグロビンに鉄を運ぶ役割（大豆、豆乳、うす揚げ）
  - ビタミンC：鉄の吸収率をアップさせる（かいわれ、枝豆、きゅうり、パプリカなど）
- また、胃酸の分泌が高まると鉄の吸収率が良くなるため、酸味のある食材（レモン、トマト、酢）を使用しました。

### ♡ 感想

- そばいなりは初めて食べた。簡単で美味しかった。そうめんでも作ってみようと思う（60歳代女性）
- 彩りがよく食欲がわくメニューだった。サラダにお肉や豆を混ぜてあるのがよかった。（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）